

保健だより



三沢商業高等学校保健室

令和8年3月25日発行

4月から新年度が始まります。1年生はクラス替えがあり、2年生は本格的に進路活動が始まるということで、不安と希望が混ざった感情なのではないでしょうか。春休み中は生活リズムを崩さずに、新年度良いスタートを切るための準備をしましょう。

不安が強いとき、気持ちを切り替えるために

| | |
|---|---|
| <p>良いこと・できていることを数える</p>  <p>「嫌なことが起こるに違いない」 「どうせ何もできない」 こんな風にしか思えないときは、悪いことしか認識できなくなっています。冷静に事実を追ってみると、必ず良いことも起こっているし、できていることもたくさんありますよ。</p> <p>[例えば・・・] ○今日道ですれ違った犬がとっても可愛かった ○気まずかった友達が挨拶してくれた ○行きたくない日もあったけど、頑張って登校した</p> | <p>今現在のことを考えてみる</p>  <p>「あの時ミスしなければ・・・」 「将来やりたいことがなくて不安」 不安が強いとき、考え事をして眠れないときは、大抵過去か未来のことを考えています。今現在はどうかのかに意識を向けてみましょう。</p> <p>[例えば・・・] ○今は落ち着いた環境で保健だよりを読んでいる ○今は自分の部屋で温かい布団に入っている ○今現在はストレスになることは起こっていない ○今自分は不安が強い時期。そんなときもある。</p> |
| <p>リフレーミングで捉え直し</p>  <p>「またネガティブになってしまった」 「失敗ばかりしている」 自分のことが嫌になったとき、もし友達が同じことで悩んでいたら何と声をかけるか、考えてみましょう。一度枠をはずして捉え直すことを「リフレーミング」と言います。</p> <p>[例えば・・・] ○「最悪な事態を想定して準備できる」と考えると、ネガティブな方が良い時もあるよね ○失敗しているということは、難しいことにもチャレンジしているということだね</p> | <p>人に親切にする</p>  <p>「なんだかうまくいかない」 「楽しいことがない」 そんなときは、自分から人に親切にしてみましょう。誰かの役に立っていると実感できると、やる気がでたり不安が和らいだりします。人に親切にすることで幸せホルモンが分泌されるとも言われています。</p> <p>[例えば・・・] ○困っている友達に声をかけてみる ○家で家事を手伝う・感謝の気持ちを伝える ○ボランティア活動に参加してみる</p> |

休み明けに心や体の調子を崩しやすい人へ

起きる時間と寝る時間は

普段と同じにしよう

休み明けに保健室を利用する人は、昼夜逆転している人が多いです。

日中は体を動かそう

運動により睡眠の質が上がったり、幸せホルモンが分泌されたりと良いことがたくさんあります。

困ったときの相談先

自分だけで対処できないときには相談してみましょう。

「24時間子供 SOSダイヤル」
0120-0-78310(毎日24時間)

「三商高なんでも相談室」
※春休み中は対応不可